

# හද්දකසීල සූත්‍රය

(ඉතිවුත්තකපාළි, බු.නි.254)

බුද්දනිකායෙහි ඉතිවුත්තකපාළියෙහි ඇතුළත් හද්දකසීල සූත්‍රයෙන් සීලයෙහි හා සම්මාදිට්ඨියෙහි වැදගත්කම අවධාරණය කොට තිබේ. යමෙක් යහපත් සීලයෙන් හා සම්මාදිට්ඨියෙන් යුක්ත වේ ද ඔහු මරණින් මතු සුගයෙහි උපදින බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙහිදී දක්වා තිබේ.

ද්විති භික්ඛවෙ ධම්මෙහි සමන්තාගතො යථාහතං නික්ඛිත්තො එව සග්ගෙ. කතමෙහි ද්විති: හද්දකෙන ව සීලෙන හද්දිකා ව දිට්ඨියා. ඉමෙහි බො භික්ඛවෙ ද්විති ධම්මෙහි සමන්තාගතො පුග්ගලො යථාහතං නික්ඛිත්තො එවං සග්ගෙ'ති.

හද්දකෙන ව සීලෙන හද්දිකාය ව දිට්ඨියා  
එතෙහි ද්විති ධම්මෙහි යො සමන්තාගතො නරො  
කායස්ස හෙද සප්පඤ්ඤෙ සග්ගං සො උපපජ්ජති.

## යහපත් (හද්දක) සීලය

සීලය යනු කායික වාචසික සංවරයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පනවා වදල සීලය මනා ලෙස සම්පූර්ණ වීමට නම් තම සිත මැනවින් පිහිටුවා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. එනම් සම්මා සංකල්ප හෙවත් යහපත් සිතිවිලිවලින් යුක්ත වීමයි. සංකල්ප (සිතිවිලි) යහපත් වන්නේ මනා දක්මක් හෙවත් සම්මා දිට්ඨිය ඇති විටයි. සම්මාදිට්ඨිය ඇති වන්නේ මනා අවධානයෙන් යුතුව සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කොට නුවණින් මෙනෙහි කළ පමණටයි. සම්මාදිට්ඨියෙන් යුතුව සිල්වත් වන විට තමා රකින සීලය තමාට පහසුවක් සහනයක් මෙන් ම සුවයක් ද වනු ඇත. සීලය නිතර ම ප්‍රඥව සමග එකට සමගාමීව සුරැකි පමණට එය වඩාත් ම අර්ථවත් වන අතර එය නිවන සඳහා ද උපකාරවත් වේ. එක් අතකින් අනෙක් අත දෝවනය කරන්නාක් මෙන් සීලයෙන් ප්‍රඥවත් ප්‍රඥවෙන් සීලයත් පාරිශුද්ධත්වයට පරිපූර්ණත්වයට පත්වන බව සඳහන් වේ. තවද තමා රකින සීලය සමාධියට උපකාරයක් පිණිස භාවිත කළහොත් සමාධියෙහි දියුණුව සඳහා තව තවත් කායික වාචසික සංවරය තුළින් සිල්වත්බව දියුණු කර ගැනීමට පෙළඹෙනු ඇත. සිත සමාධිමත් වන විට දිට්ඨිමවේදනීය වශයෙන් ම මහත් සහනයක් සතුටක් ලැබීම ඊට හේතුවයි. එනම් ධර්මයෙහි සාංදෘෂ්ටික බව මැනවින් පසක් වනු ඇත.

දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා අතර සඳහන් වන සීලයට පදනම් වන්නේ කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨියයි. එනම් තම සිත මුල් වී කරන ක්‍රියාවන්ට සිතෙහි ස්වභාවය අනුව ඊට අනුරූප වූ විපාක ලැබෙන බවයි. මෙකී අවබෝධය මත පිහිටා රකින සීලය සුගතිගාමීවීමට උපකාරවත් වේ. ස්වර්ගගාමී මාවත හෙළි කෙරෙන බුද්දහමින් මූලික වශයෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ මෙලොව උපන් සත්ත්වයන්ට මරණින් මතු අපාගත නොවී සුගතිගාමී වීමට මාවතයි. ඒ සඳහා කායික වාචසික සංවරය පදනම් කොටගත් සීලය බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. විශේෂයෙන් බෞද්ධයාගේ නිත්‍ය සීලය වන පංචසීලය රැකි පමණට මෙලොව වශයෙන් මහත් රැකවරණයක් සැලසෙන අතර පරලොව වශයෙන් සුගතිගාමී වීමට ද එය උපකාරී වේ. පංචසීලය නම්,

1. ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීම
2. සොරකමින් වැළකීම
3. කාමමිථ්‍යාවාරයෙන් වැළකීම
4. බොරුකීමෙන් වැළකීම
5. මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම

පංචසීලයෙන් සිල්වත් වූ පමණට බිය හා වෛරයෙන් තොරව ජීවත් වීමට අවස්ථාව උදාවේ. එමගින් තමාට අන් අයගෙන් බියක්, වෛරයක් නොපැමිණෙන අතර තමාගෙන් අන් අයට ද බිය හා වෛරය ඇති නොවේ. මේ තත්ත්වය සමාජයට මහත් යහපතකි. සමාජයට අහය දනය ප්‍රදනය කිරීමක් බඳු වුවකි.

සිල්වත් විමෙහි ආනිසංස පිළිබඳව බුදුදහමෙහි නොයෙක් තැන කරුණු සඳහන් වේ. මහලු බවට පත් වන තුරු ම සිල්වත් වීම උතුම් බව දක්වා තිබේ (සීලං යාව ජරා සාධු). තවත් සිල්වත් විමෙන් මහත් හෝග සම්පත් ලැබෙන අතර සමාජගත ජීවිතයෙහි නිර්භයව ජීවත් වීමට එය උපකාරයක් ද වේ. මජ්ඣිම නිකායෙහි ආකංඛෙයා සුත්‍රයෙහි සීලයෙහි ආනිසංස රැසක් විස්තර කොට තිබේ. ඒ අනුව සිල්වත් වන පමණට,

- තමා සමඟ වාසය කරන්නවුන්ගේ (සබ්බන්තමාචාරීන්ගේ) සිත් දිනා ගැනීම
- සිව්පසය මැනවින් ලැබීම
- සිව්පසය දෙන අයට පින්සිදුවීම
- පරලොව ගිය අයට පින් සිදුවීම හා ඒ අයගේ ආශීර්වාදය ලැබීම
- කුසලදහම්හි නොඇලීම හා අකුලයන්හි ඇලීම යන දුර්වලතා මැඩ පැවැත්වීම
- බිය තැතිගැනීම් අරමුණු මැඩ පැවැත්වීම
- සිතෙහි සතුට දියුණුවන ප්‍රථම ධ්‍යාන ආදී රූප ධ්‍යාන හතර ලැබීම
- රූපී තත්ත්වය ඉක්මවා ආකාසානඤ්ඤායතන ආදී අරූප ධ්‍යාන හතර ලැබීම
- ත්‍රිවිධ සංයෝජන දුරුලා සෝවාන් වීම
- රාග, ද්වේෂ තුනී කොට සකදගාමී වීම
- රාග, ද්වේෂ සපුරා ප්‍රහීණ කොට අනාගාමී වීම
- ඉද්ධිවිධ ආදි අභිඥ ලැබීම
- සියලු කෙලෙස් ප්‍රහීණ කොට රහත්වීම

යන ආනිසංස මේ ජීවිතයේ දී ම සලසා ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ. ඒ සඳහා සිතෙහි සමාධිමත් බව සහ විදර්ශනා ඥානය ද උපකාරී වේ.

මෙලෙස සිල්වත් විමෙන් සසර සුගතියක් හිමි වුව ද සංසාර චක්‍රයෙහි රැඳෙන තුරු දුකින් සපුරා නිදහස්වීමක් නොමැත. එබැවින් නිවන ඉලක්ක කොට සීලය රැකීම වඩාත් අවධාරණය කෙරේ. සසර දුකින් සපුරා නිදහස් ව සියලු මානසික ගැටලුවලින් නිදහස්වීමේ මාවත හෙළි කෙරෙන විමුක්තිගාමී (මෝක්ෂ) මාර්ගයෙහි සීලය මූලික අංගයකි. ඒ සඳහා චතුරාර්ය සත්‍යය මිශ්‍රිත ශ්‍රී සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කොට ලෝකය හා තමා පිළිබඳ මනා දර්ශනයක් උපදවා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ නිත්‍ය වශයෙන් ගැනීමෙන් දුක හටගන්නා බවත් ඒවා අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන් දුකින් නිදහස් විය හැකි බවත් පිළිබඳ අවබෝධයයි.

ජටා සුත්‍රයෙහි විස්තර කෙරෙන පරිදි වරෙක බුදුරදුන් වෙත පැමිණි දෙවියකු නැඟු ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු වශයෙන් සියලු ගැටලුවලින් නිදහස්වීමේ මාවත වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළේ සීලයෙහි පිහිටා සමථ විදර්ශනා වඩන ලෙසයි. එහි දී සියලු ගැටලුවලින් නිදහස්වීමේ මූලික පදනම වශයෙන් දේශනා කළේ සීලයයි.

*‘සීලේ පතිට්ඨාය නරෝ සපඤ්ඤෝ චිත්තං පඤ්ඤඤ්ච භාවයං,*

*ආනාපි නිපකෝ හික්ඛු සෝ ඉමං විජටයේ ජටං.’ (ජටා සුත්ත, සං.නි.1)*

මෙහි දැක්වෙන පරිදි අභ්‍යන්තර හා බාහිර සියලු කායික මානසික ගැටලුවලින් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් විය හැක්කේ නුවණින් යුතුව සීලයෙහි පිහිටා සමථ විපස්සනා භාවනා වැඩිමෙනි. මේ සඳහා චතුරාර්ය සත්‍යය පදනම් කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ පැහැදිලි දර්ශනයක් / නුවණක් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ දී ම උපදවා ගැනීම බෙහෙවින් අවශ්‍ය කෙරේ. ඒ සඳහා කලණ මිතුරු ඇසුරින් පටිච්ච සමුප්පාදය නිශ්‍රිත ධර්මය ශ්‍රවණය කළ යුතුව ඇත.

බුදුදහමින් වඩාත් අගය කරන්නේ මනා දැක්මකින් යුතු දෘෂ්ටිවලට නොවැටුණු මැදුම් මගෙහි ගමන් කරන (දිට්ඨිං ච අනුපගමිම සීලවා දස්සනෙන සම්පන්නො) සීලයයි. එනම් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පදනම් කොටගත් අනිත්‍යතාව පිළිබඳ මනා දැක්මක් ඇති කර ගත යුතු බවයි. එනම් ඇස්, කන්, නාසාදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධාදි අරමුණු විෂයයෙහි කිසියම් දැනුමක් ලැබීමේ දී එම අද්දැකීම වර්තමානයෙහි හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඉන්ද්‍රිය සංජානනය තුළින් නිතර ම රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන ස්කන්ධ පංචකය ගොඩනැගෙන අතර එය පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බවත් (අනුඤා සම්භූතං නුඤා න භවිස්සති) එම අද්දැකීම අනාගතයට නොයන බවත් පිළිබඳ වැටහීමයි. රූපාදි ස්කන්ධ පංචකයෙහි හටගැනීම (සමුදය) දකින තැනැත්තා 'නැත' (උච්ඡේද) යන අන්තයෙන් දුරු වේ. ස්කන්ධ පංචකයේ වැය (වය) දකින තැනැත්තා 'ඇත' (ශාශ්වත) යන අන්තයෙන් දුරුවේ. මෙලෙස පටිච්චසමුප්පාදය නමැති එක ම දර්ශනයෙන් ඇත හා නැත යන අන්ත දෙක ම දුරු වී මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිවිසීම අවශ්‍ය කෙරේ.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි දැක්වෙන පරිදි සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුව යමකු ආර්ය මාර්ගයෙහි ගමන් කරයි නම් කායික සංවරයට ප්‍රථම වාචසික සංවරය දියුණු වේ. එදිනෙද කටයුතු කිරීමේ දී තම වචන භාවිතයේ දී හැකිතාක් දුරට මනා සිහියෙන් හා නුවණින් යුතුව වඩාත් ඵලදායී ලෙස වචන භාවිත කෙරේ. බොහෝ දෙනා සමාජගත ජීවිතයේ දී අපහසුතාවට හා පසුතැවිල්ලට පත් වන්නේ වචන හුවමාරු කර ගැනීමේ දී සිදුවන අදුරදර්ශී භාවය නිසායි. එම නිසා වචන භාවිතයේ දී යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම (පච්චචෙක්ඛිත්වා පච්චචෙක්ඛිත්වා වාචාය කම්මං කාතඛිබං) වැදගත් වේ.

සිල්වත් බවෙහි පිහිටා භාවනා කරන ශ්‍රාවකයාගේ සිත සමාධිමත් වන අතර එපමණට සතුට ද වැඩිවන අතර එම සතුටත් සමග ඉතා සුළු වරදින් පවා වැළකෙමින් වඩ වඩාත් සිල්වත් වීමට උත්සාහ කරයි (අනුමන්නේසු වජ්ජේසු භයදස්සාවී). ඒ අතර සීලයත් සමග සමාධිය දියුණු කිරීමෙන් සීල, සමාධි, පඤ්ඤ, විමුක්ති, විමුක්තිඤ්ඤාදස්සන යන පංච ධර්මයන්හි ම පරිපූර්ණත්වයට පත්වීමට අවස්ථාව උදව්වේ.

බුදුදහමින් දේශිත සීලය සමාධියටත් සමාධිය ප්‍රඥාවටත් අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සම්බන්ධව පවතී. සමථ භාවනා මගින් විසිරී පවත්නා සිත එක කුසල අරමුණක බොහෝ වේලාවක් තබා ගැනීමට පුහුණු කෙරේ. එලෙස සිත සමාධිමත් වූ කල්හි අනිත්‍යතාව පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ප්‍රඥ භාවනා මගින් සිදු වේ. ගෝයම් කපන තැනැත්තකු එක් අතකින් ගෝයම් මීට අල්ලා අනික් අතින් දැකැත්තෙන් ගෝයම් මීට කපන්නාක් මෙන් සමථයෙන් සිත එක්තැන් කොට විදර්ශනා නුවණින් කෙලෙස් සිදීම සිදු කෙරේ. විත්ත භාවනා හෙවත් සමථ භාවනා යටතට වැටෙන කමටහන් හතලිහක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ.

සමථය වැඩිමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ විදර්ශනාවෙන් ලෝ තතු දැන ගැනීමට මනස සකස් කර ගැනීමයි. කැලඹී පවත්නා ජලාශයක් නිශ්චල කිරීමක් මෙනි. සමථය දියුණු වීමට සිල්වත්බව ප්‍රයෝජනවත් වේ. සිල්වත්බව දියුණුවීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරය, ත්‍රිවිධ සුවර්තය, ආහාරයෙහි පමණ දැන ගැනීම, නින්ද පාලනය කිරීම, නිතර දහම් ඇසීම, යෝනියෙස් මනසිකාරය, කලණ මිතුරු ඇසුර ආදි කරුණු උපකාරවත් වේ.

### යහපත් (හද්දක) දිට්ඨිය

යහපත් දිට්ඨිය නමින් මෙහි දක්වා ඇත්තේ සම්මාදිට්ඨියයි. එනම් ලෝකය හා තමා පිළිබඳ ඇති තතු ඇති පරිදි දන්නා නුවණයි. මෙය දිට්ඨිසම්පන්න, පඤ්ඤ, ඤාණ, විජ්ජා, ආලෝක ආදි නම්වලින් බුදුදහමෙහි දක්වා තිබේ. සම්මාදිට්ඨියෙහි අවස්ථා දෙකක් ඇත. එනම් ලෝකය තුළ පවත්නා (ලෝකික) නුවණ හා ලෝකයෙන් එතෙර වූ (ලෝකෝත්තර) නුවණ වශයෙනි. ලෝකික ඥානයෙන් අපට ලබා දෙන්නේ මෙලොව යහපත පිළිබඳ අවබෝධයයි. එනම් කම්මස්සකතා සම්මාදිට්ඨිය පදනම් කොට ගත් ස්වර්ගගාමී මාවත පිළිබඳ නුවණයි. මේ අවබෝධයත් සමග සිත මැනවින් පිහිටුවා ගෙන හැකිතාක් කායික, වාචසික, මානසික වශයෙන් දන, සීල, භාවනා යන ත්‍රිවිධ පුණ්‍ය ක්‍රියා කිරීමටත් උත්සාහවත් වේ. එමගින් මෙලොව වශයෙන් සතුට, සැනසුම, නිරෝගිසුව, දිගාසිරි ආදිය සැලසී පරලොව වශයෙන් සුගතිගාමී වීමට අවස්ථාව උදව්වේ.

ලෝකෝත්තර සම්මාදිවිය යනු ලොව පවත්නා සැබෑ යථාර්ථය වූ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය පිළිබඳව නුවණින් දැකීමයි. බුදුදහමින් දේශිත විපස්සනා භාවනාව ප්‍රඥව ලැබීම ඉලක්ක කොට පවතී. විපස්සනා (විදර්ශනා) භාවනා යනු අවිද්‍යාව දුරු කොට ප්‍රඥව දියුණු කරලීම ඉලක්ක කොට පවත්නා භාවනායි. ලොව්තුරා සම්බුදු උතුමකු ලොව පහළ වීමෙන් ලොවට ලැබෙන ප්‍රධාන අනුශාසනය විදර්ශනා භාවනාවයි. අවිද්‍යා අන්ධකාරය සහමුලින් ම දුරුකොට සංසාර චක්‍රයෙන් සත්ත්වයන් මුදවාලීම විදර්ශනා භාවනාවේ මූලික ඉලක්කයයි.

මෙබඳු බුද්ධෝත්පාද සමයක මිනිස් ලොව උපන් බුද්ධිමත් මනුෂ්‍යයකුගේ ප්‍රධාන ජීවිත කාර්යභාරය විය යුත්තේ උපරිම ලෙස විදර්ශනා භාවනාවට අදාළ දැනුම ලබාගෙන තම උපරිම කාලය හා ශක්තිය ඒ සඳහා කැප කිරීමයි. දුර්ලභව ලද මෙම භාග්‍යසම්පන්න මිනිස් දිවියෙන් ලබා ගන්නා ඉහළ ම ප්‍රතිඵලය එයයි.

බුදුසසුනෙහි කුමන භාවනාවක් වැඩුව ද භාවනා වඩන ශ්‍රාවකයා ආරම්භයේ දී ම පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධවීම පිළිබඳ අසා දැන සිටීම වැදගත් වේ. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන ස්කන්ධ පංචකය හේතු ඇති විට ඒක ක්ෂණිකව හටගෙන හේතු නිරුද්ධවීම වශයෙන් ඒක ක්ෂණිකව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ අවබෝධයයි. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදී අරමුණු විෂයයෙහි අප ලබන අවබෝධය අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන ස්වභාවයක් බව මෙහි දී වටහා ගනී (අනුඤ්ඤා සම්භුතං නුඤ්ඤා න භවිස්සති).

විදර්ශනා භාවනා ප්‍රගුණ කළ හැකි ආකාර රාශියක් බුදුදහමෙහි විස්තර වේ. විශේෂයෙන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන පරිදි දස සඤ්ඤ වැඩීමෙන් විදර්ශනා ප්‍රඥව දියුණු කර ගත හැකි ය. අනිත්‍ය, අනාත්ම, අසුභ, ආදීනව, ප්‍රභාණ, විරාග ආදී වශයෙන් සත්ත්වයා සකස් වී ඇති මූලික ස්වභාවය මෙතෙහි කිරීම ප්‍රඥව දියුණු වීමට උපකාරවත් වෙයි. මේ කුමන ආකාරයෙන් ජීවිතය හා ලෝකය ගැන සලකා බැලුව ද අවසානයෙහි වැඩෙන ප්‍රඥව නම් දුකට සෘජුව හේතුවන පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ ස්වභාවය ප්‍රකට වීමයි. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන ස්කන්ධ පංචකයේ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වීමයි. පුද්ගලයකුගේ සමස්ත ජීවිතය යනු හැම මොහොතක ම හටගෙන නිරුද්ධ වන මෙම ස්කන්ධ පංචකයයි. ඕනෑම අද්දැකීමක මූලික පදනම පංච ස්කන්ධයයි. එම ස්කන්ධ පංචකයෙහි යථා ස්වභාවය නුදුටුව හොත් එය ම උපාදන වී පංචුපාදනස්කන්ධයක් ගොඩනැගේ. එවිට දුක හටගෙන හමාර ය. මෙබඳු තත්ත්වයක් මත යථාවබෝධය සඳහා ස්කන්ධ පංචකයේ නියම ස්වභාවය යළි යළිත් නුවණින් මෙතෙහි කළ යුතුව ඇත.

එම නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉහත දැක්වූ සියලු විදර්ශනා භාවනා ඒකරාශී කොට පෘථග්ජන, සේඛ, අසේඛ යන සෑම ආධ්‍යාත්මික ස්තරයක ම සිටින ශ්‍රාවකයන්ට මූලික වශයෙන් අනුශාසනා කරන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන ස්කන්ධ පංචකය

1. සමුදය (හටගැනීම)
2. අඤ්ඤා (නිරෝධය)
3. අස්සාද (ආස්වාදය)
4. ආදීනව (අනිටු විපාක)
5. නිස්සරණ (මිදීම) යනාදී වශයෙන් මෙතෙහි කරන ලෙසයි.

අපගේ සමස්ත ජීවිතය ම යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵොට්ඨබ්භ, ධර්ම යනු අරමුණු පතිත වීමයි. අප ජීවත් වෙනවා යනු සැප, දුක් විඳිනවා යනු මෙලෙස ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ අරමුණු විඳ ගැනීමයි. මෙම අද්දැකීම්හි යථා ස්වභාවය නම් කිසියම් ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියකට රූපාදී අරමුණු පතිත වූ සැණින් එය නිරුද්ධ වීමයි. පෙර නොතිබී හටගත් මෙම අද්දැකීම වර්තමානයෙහි හේතූන්ගේ එකතුවෙන් හටගෙන වර්තමානයෙහි ම ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ. එහෙත් අප සිත්හි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා එම අද්දැකීම කලින් තිබී හටගෙන මතුවටත් එම ගමන් කරන බව සිතේ. විදර්ශනා වැඩීමෙන් ලැබෙන ඉහළ ම අවබෝධය නම් මෙම අවිද්‍යාව ක්‍රමයෙන් දුරු වීමයි. එනම් අනිත්‍යතාව ප්‍රකට වීමයි.

විදුර්ගතා වැඩිමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් ඇස ආදි ආයතන ඒ මොහොතෙහි හටගෙන නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව අවබෝධ වේ. එමෙන් ම රූපාදි අරමුණු පිළිබඳව ද එලෙසින් ම අවබෝධ වේ. මෙය ආයතන කුසලතාව නම් වේ. ශ්‍රාවකයකු තුළ ඇති කරගත යුතු ඉහළ ම දක්ෂතාවක් ලෙස මෙය බුදුදහම තුළ විස්තර වේ. එමෙන් ම රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය සමුදය, අත්ථංගම ආදි වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම තුළින් එම පහ ම එක මොහොතෙහි පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක් බව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ.

මෙකී සියලු දහම් වැඩිමේ ඉහළ ම අවබෝධය නම් යමක් දුටු විස එය දැකීම මාත්‍රයක් පමණක් ය, යමක් ඇසුවොත් එය ඇසීම මාත්‍රයක් පමණක් ය (දිව්‍යෝ දිව්‍යමන්තං, සුනේ සුනමන්තං ...) ආදි වශයෙන් අවබෝධය දියුණු වීමයි. මෙම අවබෝධයත් සමඟ ක්‍රමයෙන් දුක නිරුද්ධ වනු ඇත. එමගින් ප්‍රඥ වෛතසිකය ඉහළ ම මට්ටමට දියුණු වීම ඊට හේතුවයි. පඤ්ඤ ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි යන සෙසු ඉන්ද්‍රිය දියුණු වීම දැක ගත හැකි ලක්ෂණයයි. මෙම පංච ඉන්ද්‍රියයන්ගේ දියුණුව කිසියම් පුද්ගලයකුගේ සැබෑ දියුණුවයි. ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගෙහි තමන් ගමන් කරන්නකු බවට තමාට ම තමා ගැන පිරික්සා බැලිය හැකි ලක්ෂණ මේවායි.

මෙලෙස ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව යළි යළිත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමේ ප්‍රතිඵලය වන්නේ සුභ, සැප, නිත්‍ය, ආත්ම යන සතර විපල්ලාස දුරු වී ප්‍රඥව දියුණු වීම තුළින් අසුභ, දුක්ඛ, අනිත්‍ය, අනාත්ම යන යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ වී ක්‍රමයෙන් දුකින් සිත මිදීමයි. රූපාදි කිසිදු බාහිර අරමුණකින් තම මානසික සංහිදියාව පැහැර ගත නොහැකි අකම්පිත මනසක් ඇති වේ. යහපත් දිවියෙන් ලැබිය හැකි ඉහළ ම ප්‍රතිඵලය මෙයයි. එමගින් සම්පූර්ණයෙන් තම සිතෙහි දියුණුව මත ක්‍රියා කරන සිත පිළිසරණ කොට වෙසෙන ධර්මය පිළිසරණ කොට වෙසෙන තැනැත්තකු බවට පත්වේ. බාහිර ලෝකයේ කිසිදු දෙයක් තුළින් කම්පාවට පත් නොවේ. බුදුදහමේ සඳහන් සැබෑ පිළිසරණ ලබා ගත් තැනැත්තකු බවට මෙමගින් පත් වේ.

*අන්තදීපා භික්ඛවේ විහරථ අන්තසරණා න අඤ්ඤසරණා !  
ධම්මදීපා භික්ඛවේ විහරථ ධම්මසරණා න අඤ්ඤසරණා !*

පැසදිනාහි ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරස්ථානයෙහි  
ස්වාමීන් වහන්සේලා විසින් මෙහෙයවනු ලබන

### ධර්මචාරිකා වැඩසටහන

#### දයකත්වය

සරත් මෙන්ඩිස් මහත්මා සහ මානෙල් මෙන්ඩිස් මහත්මිය ඇතුළු දරුවන් විසිනි.

12/22/2018 ශනි දින (බු.ව. 2562 උදුවස්)